

BATO (KIDNEY)

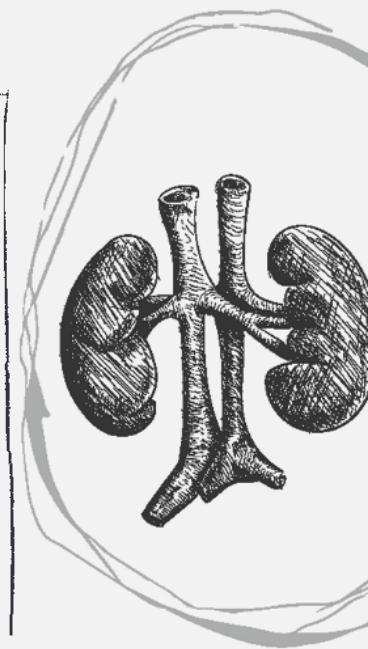
SAKIT

Ti Chronic kidney disease (CKD) ket kondision a mailadawan kas in-inut a saan a panagkurri ti bato bayat ti panaglabas ti tiempo.

Ti CKD ket gagangay kadagiti tattao nga addaan iti sakit iti puso ken ur-urat, diabetes mellitus, hypertension, ken kinalukmeg.

ESTADISTIKA

- Sigun iti Centers of Disease Control and Prevention, mapan a **37 a milyon nga adulto iti US** ti mapattapatta nga addaan iti CKD, ken saan nga ammo ti kaaduan kadakuada nga addaanda iti dayta.
- Sigun iti National Kidney Foundation:
 - **1 iti 3** nga adulto ng Amerikano ti agpegpeggad a maaddaan iti sakit iti bato.
 - Iti nagbaetan ti 2000 ken 2010, ti kaadu dagiti nagpalia ti batoda gapu iti diabetes ket **nagdoble** kadagiti Asiano nga Amerikano nga agtawen iti 30-39.
- Ti kaadu dagiti agpalpalia ti batoda iti Hawaii ket **30% nangatngato** ngem iti kangato iti intero a pagilian. Kadagiti Asiano nga Amerikano, Katutubo iti Hawaii, ken Pacific Islander nga agpaspasidong iti dialysis, 26.7% ti Hapon, 24.7% ti Pilipino, ken 17% ti Katutubo ti Hawaii (Kataoka-Yahiro, et al.,2012). Ti dialysis ket panangagas para kadagiti tattao nga agpalpalia ti batoda.

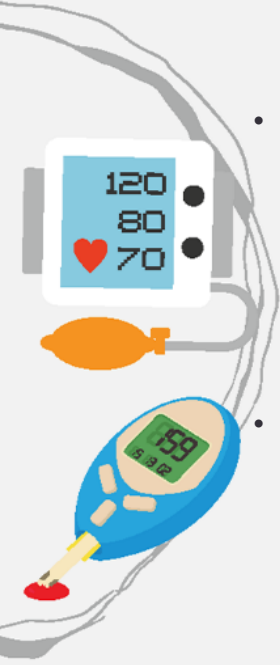


SENIALES KEN SINTOMAS

Saan a mapasaran ti kaaduan a tattao dagiti nakaro a sintomas ti sakit iti bato malaksid no grabe daytan. Nupay kasta, mabalin a mariknam a mabambannogka ken agkakapsutka, marigatanka nga agpokus, awan unay ganas a mangan, marigatan a maturog, nasakit a masel iti rabii, lumlumteg a saka ken palaypalay, lumlumteg mata (aglalo iti agsapa), nakursing ken nagatel a kudil, wenna agkaraisbo, nangruna iti rabii.

DAGITI MAKAGAPU ITI RISGO

- Dagiti Asiano nga Amerikano, Katutubo iti Hawaii, ken Pacific Islanders maipasangoda kadagiti problema mainaig iti panagala iti panangaywan gapu iti panangidumduma ken saan a patas a panangtrato.
 - Dagiti makagapu a mangimpluensia kadagiti social determinants of health (SDoH) ket mabalin a mangparigat iti dadduma a tattao nga agbiag a nasalun-at ken maaddaan iti medikal nga atension, panangaywan, ken suporta a kasapulanda.
- Nangato a presion ti dara, diabetes, pakasaritaan ti pamilia mainaig iti panagpalia ti bato, ken no agtawenen iti nasurok a 60 ti kangrunaan a risgo a maaddaan ti maysa iti sakit iti bato. No nasapa a maammuan, mabalin a maimanehar ti sakit iti bato.
 - Mapan iti doktor, Community Health Center, Rural Health Clinic, wenna iti Native Hawaiian Health Center no adda dagiti pakaseknam wenna no dakkel ti posibilidad a maaddaanka iti sakit iti bato.



PROTEKTARAM DAGITI BATOM

- **Agpaeksamensasionka!** Tinawen nga agkiddawka iti doktormo iti albumin-to-creatinine ratio (ACR) nga eksamensasion ti isbo wenna a glomerular filtration rate (GFR) nga eksamensasion ti dara no addaanka iti diabetes, nangato a presion ti dara, agtawenka iti nasurok nga 60, wenna adda pakasaritaan ti familiayo a naaddaanen iti sakit iti bato. Makatulong no nasapa a maammuan ken maagasan tapno saan a napartak a kumaro wenna malapdan ti ikakaro ti sakit iti bato.
- **Kissayam ti regular a panagusar iti NSAIDs (nonsteroidal anti-inflammatory drugs).** Dimo sobraan ti naireseta a dosis. Dagiti NSAID ket mabalin a nayonanna ti panagtalinaed dagiti pluido iti bagi ken agresulta iti saan unay a panagayus ti dara kadagiti bato. Ti dadduma kadagiti pagarigan dagiti NSAID ket aspirin ken ibuprofen.
- **Mangan kadagiti makapasalun-at.** Mangan kadagiti nabaknang iti potassium, calcium, ken magnesium. Makatulong dagitoy a substansia tapno makontrol ti presion ti dara. Dagiti pagarigan dagiti nasustansia a makan ket kas iti saba, mangga, papaya, aba, pechay, ken balangeg.
- **Regular nga agehersisio.** No agehersisioka iti saan a nababbaba ngem 30 a minuto kada aldaw ket mabalin a makontrol ti presion ti daram ken bumaba ti lebel ti asukar iti daram, agpada a napateg para iti salun-at ti bato. Ti pannagna, panagsala iti hula, panag-tai chi, panagay-ayam iti cricket, wenna panaggaud ket pamay-an tapno agtalinaed nga aktibo.
- **Kontrolen ti presion ti dara ken diabetes.** Ti nangato a presion ti dara ken diabetes ket ti kangrunaan a makagapu iti sakit iti bato ken panagpalia ti bato. Mentenaren ti presion ti dara iti nababbaba ngem 140/90 mm Hg (wenna ti ikeddeng kenka ti doktormo).

